ॐ
दैनिक मंत्र जाप

No	Title	Page No.	Link
1	श्लोक अर्थ सहित	1	Here
2	श्री हनुमान चालीसा	3	Here
3	रामायण की चौपाई	8	Here
4	राशि के अनुसार मंत्रों का जाप	11	Here
5	श्री बजरंग बाण का पाठ	14	Here
6	श्रीकृष्ण के तीन पौराणिक मंत्र	17	Here
7	रावण रचित शिव तांडव स्तोत्र लिरिक्स और अर्थ	18	Here
8	सनातन धर्म के बारे में	22	Here
9	वेद	23	Here
10	हनुमान जी की सिद्धिया	27	Here
11	सूर्यनमस्कार मंत्र	28	Here
12	मां दुर्गा - 4 सरल मंत्र	32	Here
13	श्री लक्ष्मी महामंत्र	33	Here
14	बला और अतिबला मंत्र	34	Here
15	परम पूज्य प्रेमानंद जी महाराज के जीवन सूत्र	36	Here
16	भोजन मंत्र और गुरु वंदना	37	Here
17	दैनिक शांति मंत्र और क्षमा प्रार्थना	38	Here

अनुभाग 01 : श्लोक अर्थ सहित

वक्रतुण्ड महाकाय सूर्यकोटि समप्रभ।
निर्विघ्नं कुरु मे देव सर्वकार्येषु सर्वदा॥

अर्थ -
घुमावदार सूंड वाले, विशाल शरीर काय, करोड़ सूर्य के समान महान प्रतिभाशाली।
मेरे प्रभु, हमेशा मेरे सारे कार्य बिना विघ्न के पूरे करें (करने की कृपा करें)॥

ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात्।

अर्थात .. उस प्राणस्वरूप, दुःखनाशक, सुखस्वरूप, श्रेष्ठ, तेजस्वी, पापनाशक, देवस्वरूप परमात्मा को हम अपने अन्तःकरण में धारण करें। वह परमात्मा हमारी बुद्धि को सन्मार्ग की ओर प्रेरित करे।

ॐ त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम् । उर्वारुकमिव बन्धनान्
मृत्योर्मुक्षीय मामृतात् ॥

अर्थ है कि हम भगवान शिव की पूजा करते हैं, जिनके तीन नेत्र हैं, जो सुगंधित हैं और हमारा पोषण करते हैं। जैसे फल शाखा के बंधन से मुक्त हो जाता है वैसे ही हम भी मृत्यु और नश्वरता से मुक्त हो जाएं।

यत्र यत्र रघुनाथकीर्तनं
तत्र तत्र कृतमस्तकांजलिम् |
वाष्पवारिपरिपूर्णालोचनं
मारुतिं नमत राक्षसान्तकम् ||

अर्थ : जहां -जहां भगवान श्रीरघुनाथकी संकीर्तन होता है, वहां शरणागत मस्तक, जुडे हुए हस्त कमल और नेत्रोंमें भावपूर्ण आनंद अश्रुके साथ उपस्थित होते हैं , ऐसे राक्षसोंका संहार करनेवाले, श्रीहनुमानको हमारा कोटिश: प्रणाम !

कहइ रीछपति सुनु हनुमाना। का चुप साधि रहेहु बलवाना॥
पवन तनय बल पवन समाना। बुधि बिबेक बिग्यान निधाना

कवन सो काज कठिन जग माहीं। जो नहिं होइ तात तुम्ह पाहीं॥

भावार्थ
ऋक्षराज जाम्बवान ने श्री हनुमान जी से कहा- हे हनुमान्! हे बलवान्! सुनो, तुमने यह क्या चुप साध रखी है? तुम पवन के पुत्र हो और बल में पवन के समान हो। तुम बुद्धि-विवेक और विज्ञान की खान हो

ॐ बागेश्वराय वीर वीराय हुं फट स्वाहा|

काल हर, कष्ट हर, दुख हर, दरिद्र हर, हर हर महादेव

अनुभाग 02 : श्री हनुमान चालीसा

दोहा :

श्रीगुरु चरन सरोज रज, निज
मनु मुकुरु सुधारि।
बरनऊं रघुबर बिमल जसु, जो
दायकु फल चारि।।
बुद्धिहीन तनु जानिके, सुमिरौं
पवन-कुमार।
बल बुद्धि बिद्या देहु मोहिं, हरहु
कलेस बिकार।।

चौपाई :

जय हनुमान ज्ञान गुन सागर।
जय कपीस तिहुं लोक उजागर।।

रामदूत अतुलित बल धामा।

अंजनि-पुत्र पवनसुत नामा।।

महाबीर बिक्रम बजरंगी।
कुमति निवार सुमति के संगी।।

कंचन बरन बिराज सुबेसा।
कानन कुंडल कुंचित केसा।।
हाथ बज्र औ ध्वजा बिराजै।
कांधे मूंज जनेऊ साजै।

संकर सुवन केसरीनंदन।
तेज प्रताप महा जग बन्दन।।

विद्यावान गुनी अति चातुर।
राम काज करिबे को आतुर।।

प्रभु चरित्र सुनिबे को रसिया।
राम लखन सीता मन बसिया।।

सूक्ष्म रूप धरि सियहिं दिखावा।
बिकट रूप धरि लंक जरावा।।

भीम रूप धरि असुर संहारे।
रामचंद्र के काज संवारे।।

लाय सजीवन लखन जियाये।
श्रीरघुबीर हरषि उर लाये।।

रघुपति कीन्ही बहुत बड़ाई।
तुम मम प्रिय भरतहि सम भाई।।

सहस बदन तुम्हरो जस गावैं।
अस कहि श्रीपति कंठ लगावैं।।

सनकादिक ब्रह्मादि मुनीसा।
नारद सारद सहित अहीसा।।

जम कुबेर दिगपाल जहां ते।
कबि कोबिद कहि सके कहां ते।।

तुम उपकार सुग्रीवहिं कीन्हा।
राम मिलाय राज पद दीन्हा।।

तुम्हरो मंत्र बिभीषन माना।
लंकेस्वर भए सब जग जाना।।

जुग सहस्र जोजन पर भानू।
लील्यो ताहि मधुर फल जानू।।

प्रभु मुद्रिका मेलि मुख माहीं।
जलधि लांघि गये अचरज नाहीं।।

दुर्गम काज जगत के जेते।
सुगम अनुग्रह तुम्हरे तेते।।

राम दुआरे तुम रखवारे।
होत न आज्ञा बिनु पैसारे।।

सब सुख लहै तुम्हारी सरना।
तुम रक्षक काहू को डर ना।।

आपन तेज सम्हारो आपै।
तीनों लोक हांक तें कांपै।।

भूत पिसाच निकट नहिं आवै।
महाबीर जब नाम सुनावै।।

नासै रोग हरै सब पीरा।
जपत निरंतर हनुमत बीरा।।

संकट तें हनुमान छुड़ावै।
मन क्रम बचन ध्यान जो लावै।।

सब पर राम तपस्वी राजा।
तिन के काज सकल तुम साजा।

और मनोरथ जो कोई लावै।
सोइ अमित जीवन फल पावै।।

चारों जुग परताप तुम्हारा।
है परसिद्ध जगत उजियारा।।

साधु-संत के तुम रखवारे।
असुर निकंदन राम दुलारे।।

अष्ट सिद्धि नौ निधि के दाता।
अस बर दीन जानकी माता।।

राम रसायन तुम्हरे पासा।
सदा रहो रघुपति के दासा।।

तुम्हरे भजन राम को पावै।
जनम-जनम के दुख बिसरावै।।

अन्तकाल रघुबर पुर जाई।
जहां जन्म हरि-भक्त कहाई।।

और देवता चित्त न धरई।
हनुमत सेइ सर्ब सुख करई।।

संकट कटै मिटै सब पीरा।
जो सुमिरै हनुमत बलबीरा।।

जै जै जै हनुमान गोसाईं।
कृपा करहु गुरुदेव की नाईं।।

जो सत बार पाठ कर कोई।
छूटहि बंदि महा सुख होई।।

जो यह पढ़ै हनुमान चालीसा।
होय सिद्धि साखी गौरीसा।।

तुलसीदास सदा हरि चेरा।
कीजै नाथ हृदय मंह डेरा।।

दोहा :

पवन तनय संकट हरन, मंगल मूरति रूप।
राम लखन सीता सहित, हृदय बसहु सुर भूप।।

रामायण की चौपाई

मंगल भवन अमंगल हारी
द्रवहु सुदसरथ अजिर बिहारी

अर्थ : जो मंगल करने वाले और अमंगल हो दूर करने वाले है , वो दशरथ नंदन श्री राम है वो मुझपर अपनी कृपा करे।

होइहि सोइ जो राम रचि राखा।

को करि तर्क बढ़ावै साखा॥

अर्थ : जो भगवान श्री राम ने पहले से ही रच रखा है ,वही होगा | हम्हारे कुछ करने से वो बदल नही सकता।

हो, धीरज धरम मित्र अरु नारी
आपद काल परखिये चारी

अर्थ : बुरे समय में यह चार चीजे हमेशा परखी जाती है , धैर्य , मित्र , पत्नी और धर्म।

जेहिके जेहि पर सत्य सनेहू

सो तेहि मिलय न कछु सन्देहू

अर्थ : सत्य को कोई छिपा नही सकता , सत्य का सूर्य उदय जरुर होता है।

हो, जाकी रही भावना जैसी
प्रभु मूरति देखी तिन तैसी

अर्थ : जिनकी जैसी प्रभु के लिए भावना है उन्हें प्रभु उसकी रूप में दिखाई देते है।

रघुकुल रीत सदा चली आई
प्राण जाए पर वचन न जाई

अर्थ : रघुकुल परम्परा में हमेशा वचनों को प्राणों से ज्यादा महत्व दिया गया है।

हरि अनन्त हरि कथा अनन्ता
कहहि सुनहि बहुविधि सब संता

अर्थ : प्रभु श्री राम भी अंनत हो और उनकी कीर्ति भी अपरम्पार है ,इसका कोई अंत नही है। बहुत सारे संतो ने प्रभु की कीर्ति का अलग अलग वर्णन किया है।

ॐ हं हनुमते नम:। ‘ ”अतुलितबलधामं हेमशैलाभदेहं दनुजवनकृशानुं ज्ञानिनामग्रगण्यम्। सकलगुणनिधानं वानराणामधीशं रघुपतिप्रियभक्तं वातजातं नमामि॥” ‘ॐ अंजनिसुताय विद्महे वायुपुत्राय धीमहि तन्नो मारुति प्रचोदयात्।

ॐ नमो भगवते रुद्राय नमः

ॐ तत्पुरुषाय विद्महे महादेवाय धीमहि
तन्नो रुद्रः प्रचोदयात्!

॥ सियावर रामचन्द्र की जय ॥

॥ पवनसुत हनुमान की जय ॥

॥ उमापति महादेव की जय ॥

॥ॐ बागेश्वराय नमः॥

॥ ॐ शंकराय नमः ॥

॥ ॐ महादेवाय नमः॥

॥ॐ महेश्वराय नमः ॥

॥ ॐ श्री रुद्राय नमः॥

॥ॐ नील कंठाय नमः॥

॥ बोलो रे भई सब सन्तन की जय ॥

अनुभाग 03: आप राशि के अनुसार इन मंत्रों का जाप कर सकते हैं:-

1. मेष एवं वृश्चिक मेष राशि के स्वामी मंगल हैं. जीवन को मंगलमय बनाने इस राशि के जातक

ॐ अं अंगारकाय नमः

मंत्र का जाप करें.

साथ ही साथ हनुमान जी का दिव्य मंत्र

'मनोजवं मारुततुल्यवेगं, जितेन्द्रियं बुद्धिमतां वरिष्ठ. वातात्मजं वानरयूथमुख्यं, श्रीरामदूतं शरणं प्रपद्ये॥'

जप करें. सुख-समृद्धि और सेहत से जुड़ी आपकी मनोकामना अवश्य पूरी होगी.

2. वृष और तुला वृष और तुला राशि के स्वामी शुक्र हैं.

इस राशि से जुड़े जातकों को मारुतिनंदन का आशीर्वाद पाने के लिए

'ॐ हं हनुमते नमः.' मंत्र का जप करें.

श्रद्धापूर्वक इस मंत्र का जप करने से निश्चित रूप से आपकी मनोकामना पूर्ण होगी.

3. मिथुन और कन्या मिथुन और कन्या राशि के स्वामी बुध हैं.

इस राशि के जातकों को संकटों से मुक्ति और सफलता के लिए हनुमान जी को शीघ्र प्रसन्न करने वाला सुंदरकांड का पाठ करना चाहिए

यदि प्रतिदिन पाठ न संभव हो तो

"अतुलितबलधामं हेमशैलाभदेहं दनुजवनकृशानुं ज्ञानिनामग्रगण्यम्.
सकलगुणनिधानं वानराणामधीशं रघुपतिप्रियभक्तं वातजातं नमामि॥"

मंत्र का नित्य जाप करें.

4. कर्क कर्क राशि के स्वामी चन्द्रमा हैं.

इस राशि के जातक को अपने मनोबल में वृद्धि और आत्मविश्वास को कायम रखने के लिए नित्य श्रद्धापूर्वक हनुमान गायत्री मंत्र

'ॐ अंजनिसुताय विद्महे वायुपुत्राय धीमहि तन्नो मारुति प्रचोदयात्.'

का जाप करना चाहिए.

साथ ही साथ श्री हनुमान जी को सिंदूर का चोला चढ़ाने से भी शुभ फल प्राप्त होंगे.

5. सिंह सिंह राशि के स्वामी सूर्य हैं.

इस राशि के जातक को

'ॐ हं हनुमते रुद्रात्मकाय हुं फट.'

मंत्र का जप करना चाहिए.

इस मंत्र का जाप करने से शत्रुओं का नाश और और संकटों से बचाव होता है.

6. धनु एवं मीन धनु और मीन राशि के स्वामी गुरु हैं.

इस राशि के जातकों को परेशानियों से बचने और कार्य में सिद्धि के लिए के लिए नित्य बजरंगबाण का पाठ करना चाहिए.

साथ ही साथ : 'ॐ हं हनुमते नमः.'

दिव्य मंत्र का जप करें.

7. मकर और कुंभ मकर और कुंभ राशि के जातकों के स्वामी शनि महाराज हैं.

शनिदेव की कृपा पाने और जीवन में सुख-समृद्धि-सफलता पाने के लिए

'ॐ नमो हनुमते रूद्रावताराय सर्वशत्रुसंहारणाय सर्वरोग हराय सर्व लोक वशीकरणाय रामदूताय स्वाहा.'

मंत्र का जप करें.

अनुभाग 04: श्री बजरंग बाण का पाठ

हनुमान जी की कृपा पाने के लिए विशेषकर मंगलवार और शनिवार को ये पाठ करना उत्तम माना गया है. इस दिन बजरंग बाण का पाठ करने से व्यक्ति को अज्ञात भय से छुटकारा मिलता है. वहीं, लंबे समय से कार्यों में आ रही बाधाएं दूर हो जाती हैं और अटके हुए कार्य पूरे होते हैं.

दोहा :

निश्चय प्रेम प्रतीति ते, बिनय करैं सनमान।
तेहि के कारज सकल शुभ, सिद्ध करैं हनुमान॥

चौपाई :

जय हनुमंत संत हितकारी। सुन लीजै प्रभु अरज हमारी॥
जन के काज बिलंब न कीजै। आतुर दौरि महा सुख दीजै॥
जैसे कूदि सिंधु महिपारा। सुरसा बदन पैठि बिस्तारा॥
आगे जाय लंकिनी रोका। मारेहु लात गई सुरलोका॥
जाय बिभीषन को सुख दीन्हा। सीता निरखि परमपद लीन्हा॥
बाग उजारि सिंधु महँ बोरा। अति आतुर जमकातर तोरा॥
अक्षय कुमार मारि संहारा। लूम लपेटि लंक को जारा॥
लाह समान लंक जरि गई। जय जय धुनि सुरपुर नभ भई॥
अब बिलंब केहि कारन स्वामी। कृपा करहु उर अंतरयामी॥
जय जय लखन प्रान के दाता। आतुर ह्वै दुख करहु निपाता॥
जै हनुमान जयति बल-सागर। सुर-समूह-समरथ भट-नागर॥

ॐ हनु हनु हनु हनुमंत हठीले। बैरिहि मारु बज्र की कीले॥
ॐ ह्नीं ह्नीं ह्नीं हनुमंत कपीसा। ॐ हुं हुं हुं हनु अरि उर सीसा॥
जय अंजनि कुमार बलवंता। शंकरसुवन बीर हनुमंता॥
बदन कराल काल-कुल-घालक। राम सहाय सदा प्रतिपालक॥
भूत, प्रेत, पिसाच निसाचर। अगिन बेताल काल मारी मर॥
इन्हें मारु, तोहि सपथ राम की। राखु नाथ मरजाद नाम की॥
सत्य होहु हरि सपथ पाइ कै। राम दूत धरु मारु धाइ कै॥
जय जय जय हनुमंत अगाधा। दुख पावत जन केहि अपराधा॥
पूजा जप तप नेम अचारा। नहिं जानत कछु दास तुम्हारा॥
बन उपबन मग गिरि गृह माहीं। तुम्हरे बल हौं डरपत नाहीं॥
जनकसुता हरि दास कहावौ। ताकी सपथ बिलंब न लावौ॥
जै जै जै धुनि होत अकासा। सुमिरत होय दुसह दुख नासा॥
चरन पकरि, कर जोरि मनावौं। यहि औसर अब केहि गोहरावौं॥
उठु, उठु, चलु, तोहि राम दुहाई। पायँ परौं, कर जोरि मनाई॥
ॐ चं चं चं चं चपल चलंता। ॐ हनु हनु हनु हनु हनुमंता॥
ॐ हं हं हाँक देत कपि चंचल। ॐ सं सं सहमि पराने खल-दल॥
अपने जन को तुरत उबारौ। सुमिरत होय आनंद हमारौ॥
यह बजरंग-बाण जेहि मारै। ताहि कहौ फिरि कवन उबारै॥
पाठ करै बजरंग-बाण की। हनुमत रक्षा करै प्रान की॥
यह बजरंग बाण जो जापैं। तासों भूत-प्रेत सब कापैं॥
धूप देय जो जपै हमेसा। ताके तन नहिं रहै कलेसा॥

दोहा :

उर प्रतीति दृढ़, सरन ह्वै, पाठ करै धरि ध्यान।
बाधा सब हर, करैं सब काम सफल हनुमान॥

अनुभाग 05: श्रीकृष्ण के तीन पौराणिक मंत्र, किसी भी प्रकार के संकट को पास फटकने नहीं देते

ॐ श्री कृश्णाय शरणं मम।

पहले मंत्र के लिए पवित्रता का विशेष ध्यान रखें। स्नान पश्चात कुश के आसन पर बैठकर सुबह और शाम संध्या वंदन के समय उक्त मंत्र का 108 बार जाप करें। यह मंत्र जीवन में किसी भी प्रकार के संकट को पास फटकने नहीं देगा।

ॐ कृष्णाय वासुदेवाय हरये परमात्मने॥
प्रणत: क्लेशनाशाय गोविंदाय नमो नम:॥

दूसरा मंत्र संकटकाल में दोहराया जाता है। जब कभी भी व्यक्ति को आकस्मिक संकट का सामना करना पड़ता है तो तुरंत ही पूर्ण श्रद्धा और विश्वास के साथ उक्त मंत्र का जाप कर संकट से मुक्ति पाई जा सकती है।

ॐ नम: भगवते वासुदेवाय कृष्णाय
क्लेशनाशाय गोविंदाय नमो नम:।

तीसरा मंत्र निरंतर दोहराते रहना चाहिए। उक्त मंत्र को चलते-फिरते उठते-बैठते और कहीं भी किसी भी क्षण में दोहराते रहने से कृष्ण से जुड़ाव रहता है। इस तरह से श्री कृष्ण का निरंतर ध्यान करने से व्यक्ति कृष्ण धारा से जुड़कर मोक्ष प्राप्ति का मार्ग पुष्ट कर लेता है।

‘हरे कृष्ण हरे कृष्ण, कृष्ण कृष्ण हरे हरे।
हरे राम हरे राम, राम-राम हरे-हरे।

अनुभाग 06: रावण रचित शिव तांडव स्तोत्र लिरिक्स और अर्थ

जटा टवी गलज्जलप्रवाह पावितस्थले गलेऽव लम्ब्यलम्बितां भुजंगतुंग मालिकाम्।
डमड्डमड्डमड्डमन्निनाद वड्डमर्वयं चकारचण्डताण्डवं तनोतु नः शिवः शिवम् ॥१॥

उनके बालों से बहने वाले जल से उनका कंठ पवित्र है,
और उनके गले में सांप है जो हार की तरह लटका है,
और डमरू से डमट् डमट् डमट् की ध्वनि निकल रही है,
भगवान शिव शुभ तांडव नृत्य कर रहे हैं, वे हम सबको संपन्नता प्रदान करें।

जटाकटा हसंभ्रम भ्रमन्निलिंपनिर्झरी विलोलवीचिवल्लरी विराजमानमूर्धनि।
धगद्धगद्धगज्ज्वल ल्ललाटपट्टपावके किशोरचंद्रशेखरे रतिः प्रतिक्षणं ममः ॥२॥

मेरी शिव में गहरी रुचि है,
जिनका सिर अलौकिक गंगा नदी की बहती लहरों की धाराओं से सुशोभित है,
जो उनकी बालों की उलझी जटाओं की गहराई में उमड़ रही हैं?
जिनके मस्तक की सतह पर चमकदार अग्नि प्रज्वलित है,
और जो अपने सिर पर अर्ध-चंद्र का आभूषण पहने हैं।

धराधरेंद्रनंदिनी विलासबन्धुबन्धुर स्फुरद्दिगंतसंतति प्रमोद मानमानसे।
कृपाकटाक्षधोरणी निरुद्धदुर्धरापदि क्वचिद्विगम्बरे मनोविनोदमेतु वस्तुनि ॥३॥

मेरा मन भगवान शिव में अपनी खुशी खोजे,
अद्भुत ब्रह्माण्ड के सारे प्राणी जिनके मन में मौजूद हैं,
जिनकी अर्धांगिनी पर्वतराज की पुत्री पार्वती हैं,

जो अपनी करुणा दृष्टि से असाधारण आपदा को नियंत्रित करते हैं, जो सर्वत्र व्याप्त है,
और जो दिव्य लोकों को अपनी पोशाक की तरह धारण करते हैं।

जटाभुजंगपिंगल स्फुरत्फणामणिप्रभा कदंबकुंकुमद्रव प्रलिप्तदिग्व धूमुखे।
मदांधसिंधु रस्फुरत्वगुत्तरीयमेदुरे मनोविनोदद्भुतं बिंभर्तुभूत भर्तरि ॥४॥

मुझे भगवान शिव में अनोखा सुख मिले, जो सारे जीवन के रक्षक हैं,
उनके रेंगते हुए सांप का फन लाल-भूरा है और मणि चमक रही है,
ये दिशाओं की देवियों के सुंदर चेहरों पर विभिन्न रंग बिखेर रहा है,
जो विशाल मदमस्त हाथी की खाल से बने जगमगाते दुशाले से ढंका है।

सहस्रलोचन प्रभृत्यशेषलेखशेखर प्रसूनधूलिधोरणी विधूसरां घ्रिपीठभूः।
भुजंगराजमालया निबद्धजाटजूटकः श्रियैचिरायजायतां चकोरबंधुशेखरः ॥५॥

भगवान शिव हमें संपन्नता दें,
जिनका मुकुट चंद्रमा है,
जिनके बाल लाल नाग के हार से बंधे हैं,
जिनका पायदान फूलों की धूल के बहने से गहरे रंग का हो गया है,
जो इंद्र, विष्णु और अन्य देवताओं के सिर से गिरती है।

ललाटचत्वरज्वल द्धनंजयस्फुलिंगभा निपीतपंच सायकंनम न्निलिंपनायकम्।
सुधामयूखलेखया विराजमानशेखरं महाकपालिसंपदे शिरोजटालमस्तुनः ॥६॥

शिव के बालों की उलझी जटाओं से हम सिद्धि की दौलत प्राप्त करें,
जिन्होंने कामदेव को अपने मस्तक पर जलने वाली अग्नि की चिनगारी से नष्ट किया था,
जो सारे देवलोकों के स्वामियों द्वारा आदरणीय हैं,

जो अर्ध-चंद्र से सुशोभित हैं।

करालभालपट्टिका धगद्धगद्धगज्ज्वल द्धनंजया धरीकृतप्रचंड पंचसायके।
धराधरेंद्रनंदिनी कुचाग्रचित्रपत्र कप्रकल्पनैकशिल्पिनी त्रिलोचनेरतिर्मम ॥७॥

मेरी रुचि भगवान शिव में है, जिनके तीन नेत्र हैं,
जिन्होंने शक्तिशाली कामदेव को अग्नि को अर्पित कर दिया,
उनके भीषण मस्तक की सतह डगद् डगद्... की ध्वनि से जलती है,
वे ही एकमात्र कलाकार है जो पर्वतराज की पुत्री पार्वती के स्तन की नोक पर,
सजावटी रेखाएं खींचने में निपुण हैं।

नवीनमेघमंडली निरुद्धदुर्धरस्फुर त्कुहुनिशीथनीतमः प्रबद्धबद्धकन्धरः।
निलिम्पनिर्झरीधरस्तनोतु कृत्तिसिंधुरः कलानिधानबंधुरः श्रियं जगंद्धुरंधरः ॥८॥

भगवान शिव हमें संपन्नता दें,
वे ही पूरे संसार का भार उठाते हैं,
जिनकी शोभा चंद्रमा है,
जिनके पास अलौकिक गंगा नदी है,
जिनकी गर्दन गला बादलों की पर्तों से ढंकी अमावस्या की अर्धरात्रि की तरह काली है।

प्रफुल्लनीलपंकज प्रपंचकालिमप्रभा विडंबि कंठकंध रारुचि प्रबंधकंधरम्।
स्मरच्छिदं पुरच्छिंद भवच्छिदं मखच्छिदं गजच्छिदांधकच्छिदं तमंतकच्छिदं भजे ॥९॥

मैं भगवान शिव की प्रार्थना करता हूं, जिनका कंठ मंदिरों की चमक से बंधा है,
पूरे खिले नीले कमल के फूलों की गरिमा से लटकता हुआ,
जो ब्रह्माण्ड की कालिमा सा दिखता है।

जो कामदेव को मारने वाले हैं, जिन्होंने त्रिपुर का अंत किया,
जिन्होंने सांसारिक जीवन के बंधनों को नष्ट किया, जिन्होंने बलि का अंत किया,
जिन्होंने अंधक दैत्य का विनाश किया, जो हाथियों को मारने वाले हैं,
और जिन्होंने मृत्यु के देवता यम को पराजित किया।

अखर्वसर्वमंगला कलाकदम्बमंजरी रसप्रवाह माधुरी विजृंभणा मधुव्रतम्।
स्मरांतकं पुरातकं भावंतकं मखांतकं गजांतकांधकांतकं तमंतकांतकं भजे ॥१०॥

मैं भगवान शिव की प्रार्थना करता हूं, जिनके चारों ओर मधुमक्खियां उड़ती रहती हैं
शुभ कदंब के फूलों के सुंदर गुच्छे से आने वाली शहद की मधुर सुगंध के कारण,
जो कामदेव को मारने वाले हैं, जिन्होंने त्रिपुर का अंत किया,
जिन्होंने सांसारिक जीवन के बंधनों को नष्ट किया, जिन्होंने बलि का अंत किया,
जिन्होंने अंधक दैत्य का विनाश किया, जो हाथियों को मारने वाले हैं,
और जिन्होंने मृत्यु के देवता यम को पराजित किया।

जयत्वदभ्रविभ्रम भ्रमद्भुजंगमस्फुरद्ध गद्धगद्विनिर्गमत्कराल भाल हव्यवाट्।
धिमिद्धिमिद्धि मिध्वनन्मृदंग तुंगमंगलध्वनिक्रमप्रवर्तित: प्रचण्ड ताण्डवः शिवः ॥११॥

शिव, जिनका तांडव नृत्य नगाड़े की ढिमिड ढिमिड
तेज आवाज श्रंखला के साथ लय में है,
जिनके महान मस्तक पर अग्नि है, वो अग्नि फैल रही है नाग की सांस के कारण,
गरिमामय आकाश में गोल-गोल घूमती हुई।

दृषद्विचित्रतल्पयो र्भुजंगमौक्तिकमस्र जोर्गरिष्ठरत्नलोष्ठयोः सुहृद्विपक्षपक्षयोः।

तृणारविंदचक्षुषोः प्रजामहीमहेन्द्रयोः समं प्रवर्तयन्मनः कदा सदाशिवं भजे ॥१२॥

मैं भगवान सदाशिव की पूजा कब कर सकूंगा, शाश्वत शुभ देवता,
जो रखते हैं सम्राटों और लोगों के प्रति समभाव दृष्टि,
घास के तिनके और कमल के प्रति, मित्रों और शत्रुओं के प्रति,
सर्वाधिक मूल्यवान रत्न और धूल के ढेर के प्रति,
सांप और हार के प्रति और विश्व में विभिन्न रूपों के प्रति?

कदा निलिंपनिर्झरी निकुंजकोटरे वसन् विमुक्तदुर्मतिः सदा शिरःस्थमंजलिं वहन्।
विमुक्तलोललोचनो ललामभाललग्नकः शिवेति मंत्रमुच्चरन् कदा सुखी भवाम्यहम् ॥१३॥

मैं कब प्रसन्न हो सकता हूं, अलौकिक नदी गंगा के निकट गुफा में रहते हुए,
अपने हाथों को हर समय बांधकर अपने सिर पर रखे हुए,
अपने दूषित विचारों को धोकर दूर करके, शिव मंत्र को बोलते हुए,
महान मस्तक और जीवंत नेत्रों वाले भगवान को समर्पित?

इमं हि नित्यमेव मुक्तमुक्तमोत्तम स्तवं पठन्स्मरन् ब्रुवन्नरो विशुद्धमेति संततम्।
हरे गुरौ सुभक्तिमाशु याति नान्यथागतिं विमोहनं हि देहिनां सुशंकरस्य चिंतनम् ॥१६॥

इस स्तोत्र को, जो भी पढ़ता है, याद करता है और सुनाता है,
वह सदैव के लिए पवित्र हो जाता है और महान गुरु शिव की भक्ति पाता है।
इस भक्ति के लिए कोई दूसरा मार्ग या उपाय नहीं है।
बस शिव का विचार ही भ्रम को दूर कर देता है।

अनुभाग 07: 33 कोटि देवी-देवता

कोटि का मतलब प्रकार होता है और एक अर्थ करोड़ भी होता है लेकिन यहां कोटि का अर्थ प्रकार है, करोड़ नहीं। इस बात के समर्थन में वे यह भी कहते हैं कि ग्रंथों को खंगालने के बाद कुल 33 प्रकार के देवी-देवताओं का वर्णन मिलता है। ये निम्न प्रकार से हैं-

12 आदित्य, 8 वसु, 11 रुद्र और इन्द्र व प्रजापति को मिलाकर कुल 33 देवता होते हैं। कुछ विद्वान इन्द्र और प्रजापति की जगह 2 अश्विनी कुमारों को रखते हैं। प्रजापति ही ब्रह्मा हैं।

12 आदित्य : 1. अंशुमान, 2. अर्यमा, 3. इन्द्र, 4. त्वष्टा, 5. धाता, 6. पर्जन्य, 7. पूषा, 8. भग, 9. मित्र, 10. वरुण, 11. विवस्वान और 12. विष्णु।

8 वसु : 1. अप, 2. ध्रुव, 3. सोम, 4. धर, 5. अनिल, 6. अनल, 7. प्रत्यूष और 8. प्रभाष।

11 रुद्र : 1. शम्भू, 2. पिनाकी, 3. गिरीश, 4. स्थाणु, 5. भर्ग, 6. भव, 7. सदाशिव, 8. शिव, 9. हर, 10. शर्व और 11. कपाली।

2 अश्विनी कुमार : 1. नासत्य और 2. दस्त्र।

कुल **:** 12+8+11+2=33

33 देवी और देवताओं के कुल के अन्य बहुत से देवी-देवता हैं तथा सभी की संख्या मिलाकर भी 33 करोड़ नहीं होती, लाख भी नहीं होती और हजार भी नहीं। वर्तमान में इनकी पूजा होती है।

अनुभाग 08: और जानिए सनातन धर्म के बारे में

दो पक्ष: कृष्ण पक्ष और शुक्ल पक्ष

तीन ऋण: देव ऋण, पितृ ऋण, ऋषि ऋण

चार युग: सतयुग, त्रेतायुग, द्वापरयुग, कलियुग

चार धाम : द्वारिका, बद्रीनाथ, जगन्नाथपुरी, रामेश्वरम धाम

चार पीठ : शारदा पीठ (द्वारिका) ज्योतिष पीठ (जोशीमठ बद्रिधाम) गोवर्धन पीठ (जगन्नाथपुरी) शृंगेरी पीठ

चार वेद : ऋग्वेद, अथर्वेद, यजुर्वेद, सामवेद

चार आश्रम: ब्रह्मचर्य, गृहस्थ, वानप्रस्थ, संन्यास

चार अंत: करण: मन, बुद्धि, चित्त, अहंकार

पंच गव्य: गाय का घी, दूध, दही, गो मूत्र, गोबर

पंच तत्व: पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु, आकाश

छह दर्शन: वैशेषिक, न्याय, सांख्य, योग, पूर्व मिसांसा, दक्षिण मिसांसा

सप्त ऋषि: विश्वामित्र, जमदाग्नि, भरद्वाज, गौतम, अत्री, वशिष्ठ और कश्यप

सप्त पुरी : अयोध्या पुरी, मथुरा पुरी, माया पुरी (हरिद्वार), काशी, कांची (शिन कांची - विष्णु कांची), अवंतिका और द्वारिकापुरी

आठ योग: यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान एवं समाधि

10 दिशाएं: पूर्व, पश्चिम, उत्तर, दक्षिण, ईशान, नैऋत्य, वायव्य, अग्नि, आकाश एवं पाताल

12 मास: चैत्र, वैशाख, ज्येष्ठ, अषाढ़, श्रावण, भाद्रपद, अश्विन, कार्तिक, मार्गशीर्ष, पौष, माघ, फाल्गुन

15 तिथियां: प्रतिपदा, द्वितीय, तृतीय, चतुर्थी, पंचमी, षष्ठी, सप्तमी, अष्टमी, नवमी, दशमी, एकादशी, द्वादशी, त्रयोदशी, चतुर्दशी, पूर्णिमा, अमावास्या

समृतियां: मनु, विष्णु, अत्री, हारीत, याज्ञवल्क्य, उशना, अंगीरा, यम, आपस्तम्ब, सर्वत, कात्यायन, ब्रहस्पति, पराशर, व्यास, शांख्य, लिखित, दक्ष, शातातप, वशिष्ठ।

अनुभाग 09: वेद

वेद दुनिया के प्रथम धर्मग्रंथ है। इसी के आधार पर दुनिया के अन्य मजहबों की उत्पत्ति हुई जिन्होंने वेदों के ज्ञान को अपने अपने तरीके से भिन्न भिन्न भाषा में प्रचारित किया। वेद ईश्वर द्वारा ऋषियों को सुनाए गए ज्ञान पर आधारित है इसीलिए इसे श्रुति कहा गया है। सामान्य भाषा में वेद का अर्थ होता है ज्ञान। वेद पुरातन ज्ञान विज्ञान का अथाह भंडार है। इसमें मानव की हर समस्या का समाधान है। वेदों में ब्रह्म (ईश्वर), देवता, ब्रह्मांड, ज्योतिष, गणित, रसायन, औषधि, प्रकृति, खगोल, भूगोल, धार्मिक नियम, इतिहास, रीति-रिवाज आदि लगभग सभी विषयों से संबंधित ज्ञान भरा पड़ा है।

शतपथ ब्राह्मण के श्लोक के अनुसार अग्नि, वायु, आदित्य और अंगिरा ने तपस्या की और ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद और अथर्ववेद को प्राप्त किया। प्रथम तीन वेदों को अग्नि, वायु, सूर्य (आदित्य), से जोड़ा जाता है और संभवत: अथर्वदेव को अंगिरा से उत्पन्न माना जाता है। एक ग्रंथ के अनुसार ब्रह्माजी के चारों मुख से वेदों की उत्पत्ति हुई।... वेद सबसे प्राचीनतम पुस्तक हैं इसलिए किसी व्यक्ति या स्थान का नाम वेदों पर से रखा जाना स्वाभाविक है। जैसे आज भी रामायण, महाभारत इत्यादि में आए शब्दों से मनुष्यों और स्थान आदि का नामकरण किया जाता है।

वेदों के उपवेद : ऋग्वेद का आयुर्वेद, यजुर्वेद का धनुर्वेद, सामवेद का गंधर्ववेद और अथर्ववेद का स्थापत्यवेद ये क्रमशः चारों वेदों के उपवेद बतलाए गए हैं।

वेद के विभाग चार है**:** ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद और अथर्ववेद। ऋग-स्थिति, यजु-रूपांतरण, साम-गतिशील और अथर्व-जड़। ऋक को धर्म, यजुः को मोक्ष, साम को काम, अथर्व को अर्थ भी कहा जाता है। इन्ही के आधार पर धर्मशास्त्र, अर्थशास्त्र, कामशास्त्र और मोक्षशास्त्र की रचना हुई।

1. ऋग्वेद **:** ऋक अर्थात् स्थिति और ज्ञान। ऋग्वेद सबसे पहला वेद है जो पद्यात्मक है। इसके 10 मंडल (अध्याय) में 1028 सूक्त है जिसमें 11 हजार मंत्र हैं। इस वेद की 5 शाखाएं हैं - शाकल्प, वास्कल, अश्वलायन, शांखायन, मंडूकायन। इसमें भौगोलिक स्थिति और देवताओं के आवाहन के मंत्रों के साथ बहुत कुछ है। ऋग्वेद की ऋचाओं में देवताओं की प्रार्थना, स्तुतियां और देवलोक में उनकी स्थिति का वर्णन है। इसमें जल चिकित्सा, वायु चिकित्सा, सौर चिकित्सा, मानस चिकित्सा और हवन द्वारा चिकित्सा आदि की भी

जानकारी मिलती है। ऋग्वेद के दसवें मंडल में औषधि सूक्त यानी दवाओं का जिक्र मिलता है। इसमें औषधियों की संख्या 125 के लगभग बताई गई है, जो कि 107 स्थानों पर पाई जाती है। औषधि में सोम का विशेष वर्णन है। ऋग्वेद में च्यवनऋषि को पुनः युवा करने की कथा भी मिलती है।

2. यजुर्वेद **:** यजुर्वेद का अर्थ : यत् + जु = यजु। यत् का अर्थ होता है गतिशील तथा जु का अर्थ होता है आकाश। इसके अलावा कर्म। श्रेष्ठतम कर्म की प्रेरणा। यजुर्वेद में यज्ञ की विधियां और यज्ञों में प्रयोग किए जाने वाले मंत्र हैं। यज्ञ के अलावा तत्वज्ञान का वर्णन है। तत्व ज्ञान अर्थात रहस्यमयी ज्ञान। ब्रह्माण, आत्मा, ईश्वर और पदार्थ का ज्ञान। यह वेद गद्य मय है। इसमें यज्ञ की असल प्रक्रिया के लिए गद्य मंत्र हैं। इस वेद की दो शाखाएं हैं शुक्ल और कृष्ण।

कृष्ण : वैशम्पायन ऋषि का सम्बन्ध कृष्ण से है। कृष्ण की चार शाखाएं हैं।
शुक्ल : याज्ञवल्क्य ऋषि का सम्बन्ध शुक्ल से है। शुक्ल की दो शाखाएं हैं। इसमें 40 अध्याय हैं। यजुर्वेद के एक मंत्र में च्ब्रीहिधान्यों का वर्णन प्राप्त होता है। इसके अलावा, दिव्य वैद्य और कृषि विज्ञान का भी विषय इसमें मौजूद है।

3. सामवेद **:** साम का अर्थ रूपांतरण और संगीत। सौम्यता और उपासना। इस वेद में ऋग्वेद की ऋचाओं का संगीतमय रूप है। सामवेद गीतात्मक यानी गीत के रूप में है। इस वेद को संगीत शास्त्र का मूल माना जाता है। 1824 मंत्रों के इस वेद में 75 मंत्रों को छोड़कर शेष सब मंत्र ऋग्वेद से ही लिए गए हैं।इसमें सविता, अग्नि और इंद्र देवताओं के बारे में जिक्र मिलता है। इसमें मुख्य रूप से 3 शाखाएं हैं, 75 ऋचाएं हैं।

4. अथर्वदेव **:** थर्व का अर्थ है कंपन और अथर्व का अर्थ अकंपन। ज्ञान से श्रेष्ठ कर्म करते हुए जो परमात्मा की उपासना में लीन रहता है वही अकंप बुद्धि को प्राप्त होकर मोक्ष धारण करता है। इस वेद में रहस्यमयी विद्याओं, जड़ी बूटियों, चमत्कार और आयुर्वेद आदि का जिक्र है। इसके 20 अध्यायों में 5687 मंत्र है। इसके आठ खण्ड हैं जिनमें भेषज वेद और धातु वेद ये दो नाम मिलते हैं।

1. पंडित श्रीराम शर्मा आचार्य द्वारा अनुवादित

ये प्रतियां पंडित श्रीराम शर्मा आचार्य (गायत्री परिवार) द्वारा सरल हिंदी में अनुवादित हैं और सबसे अधिक पढ़ी जाती हैं:

- ऋग्वेद **(Rigveda):** यहाँ से डाउनलोड करें (गंगा सहाय शर्मा द्वारा अनुवादित) या यहाँ देखें (रामगोविंद त्रिवेदी संस्करण)
- यजुर्वेद **(Yajurveda):** यहाँ से डाउनलोड करें
- सामवेद **(Samaveda):** यहाँ से डाउनलोड करें
- अथर्ववेद **(Atharvaveda):** यहाँ से डाउनलोड करें (भाग 1) | भाग 2

2. वेद पुराण वेबसाइट **(VedPuran.net)**

इस वेबसाइट पर चारों वेदों के साथ-साथ उपवेद और पुराणों के भी डायरेक्ट डाउनलोड लिंक उपलब्ध हैं:

- सभी वेदों की सूची: VedPuran.net - Download Section
  - इस लिंक पर जाकर आप "Vedas" सेक्शन में जाएँ, जहाँ आपको ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद और अथर्ववेद के अलग-अलग लिंक मिल जाएंगे।

3. अन्य उपयोगी स्रोत

- **Scribd:** यहाँ भी कई विद्वानों के भाष्य उपलब्ध हैं (जैसे यजुर्वेद भाष्य)।
- **IIT** कानपुर **(Gita Suparna):** यदि आप मंत्रों का शुद्ध उच्चारण और गहरा अर्थ समझना चाहते हैं, तो vhaidika.iitk.ac.in एक बेहतरीन डिजिटल लाइब्रेरी है।

अनुभाग 10: हनुमान जी को 8 प्रकार की सिद्धिया प्राप्त हैं

1. अणिमा यह सिद्ध होने पर इन्सान अपने आपको छोटा कर सकता हैं हनुमान ने इस सिद्धि का प्रयोग लंका में प्रवेश करने के लिये किया था

2. महिमा इस सिद्धि से इन्सान खुद को बड़ा बना सकता हैं हनुमान ने इसका प्रयोग सुरसा को डराने के लिये किया था

3. गरिमा सिद्धि किसी के भी घमंड को चकना चूर कर सकता हैं हनुमान जी ने इसी गरिमा सिद्धि का प्रयोग करके महाभारत में भीम के घमंड को दूर किया था

4. लघिमा यह चौथी सिद्धि हैं इससे इन्सान अपने आपको बहुत ही हल्का कर सकता हैं हनुमानजी ने इसका प्रयोग अशोक वाटिका में प्रवेश करने के लिये किया था

5. प्राप्ति सिद्धि से इन्सान भविष्य में होने वाली घटनावो को जान सकता हैं

6. प्राकाम्य नामाक सिद्धि से शरीर में अलग प्रकार की उर्जा का संचार होने लगता हैं

7. ईशिता इसको प्राप्त करने वाला मानव करोड़ो लोगों के ऊपर राज करता हैं

8. वशिता यह आखरी सिद्धि हैं इससे इन्सान खुद पर काबू कर पाता हैं और अपनी बुद्धि का सही स्थान में प्रयोग कर लेता हैं

श्री हनुमान जी
की अष्ट महासिद्धियां
ॐ
1. अणिमा
स्वयं को सूक्ष्म बनाना
2. महिमा
स्वयं को विशाल बनाना
3. गरिमा
घमंड का नाश करना
4. लघिमा
स्वयं को अत्यंत हल्का बनाना
7. ईशिता
सृष्टि पर शासन की शक्ति
6. प्राकाम्य
शरीर में अपार ऊर्जा और संकल्प शक्ति
8. वशिता
स्वयं पर पूर्ण नियंत्रण

अनुभाग 11: सूर्यनमस्कार मंत्र

ॐ मित्राय नमः

ॐ मित्राय नमः यहाँ मित्राय का मतलब मित्रता से है। यहाँ सूर्य देव को हम सभी का सच्चा मित्र बताया गया है और वह हमारे सहायक भी हैं। सच्चे मित्र का संबोधन हमेशा मित्र कहकर ही किया जाता है | उनके समक्ष इस मंत्र का प्रयोग करके हम सूर्य देव से हमारी मित्रता का भाव प्रकट कर रहे हैं।

यह मंत्र हम सभी में मित्रता के प्रति एक विश्वास भी जगाता है और यह बताता है कि हमें सभी के साथ मित्रता की भावना रखनी चाहिए।

ॐ रवये नमः

“रव

ये“ शब्द का अर्थ है जो स्वयं प्रकाशवान है तथा सम्पूर्ण जीवों को अपना दिव्य आशीर्वाद प्रदान करता है जिससे सभी जीवों का कल्याण हो सके।

सूर्य नमस्कार मंत्रों की तृतीय स्थिति हस्तउत्तानासन में इस दिव्य आशीर्वाद को ग्रहण करने के उद्देश्य से ही शरीर को सूर्यदेव अर्थात शक्तिपुंज की ओर ताना जाता है |

ॐ सूर्याय नमः

यहाँ सूर्य को ईश्वर के रूप में अंकित किया गया है। प्राचीन ग्रंथों में सात घोड़ों के जुते रथ पर सवार होकर सूर्य के आकाश गमन की कल्पना की गई है तथा आपको आज भी बहुत से स्थानों पर सूर्यदेव का यही चित्र देखने को मिल जाएगा। ये सात घोड़े परम चेतना से निकलने वाली सात किरणों के प्रतीक हैं। जिनका प्रकटीकरण चेतना के सात स्तरों में होता है –

प्रथम चेतना – भू (भौतिक)

द्वितीय चेतना – भुवः (मध्यवर्ती, सूक्ष्म (नक्षत्रीय)

तृतीय चेतना – स्वः (सूक्ष्म, आकाशीय)
चतुर्थ चेतना – मः (देव आवास)
पंचमं चेतना – जनः (उन दिव्य आत्माओं का आवास जो अहं से मुक्त है)
छठम चेतना – तपः (आत्मज्ञान, प्राप्त सिद्धों का आवास)
सप्तम चेतना – सप्तम् (परम सत्य)

सूर्य देव स्वयं सर्वोच्च चेतना के प्रतीक हैं तथा चेतना के सभी सात स्वरों को नियंत्रित करते हैं । देवताओं में सूर्य का स्थान अत्यंत महत्वपूर्ण माना गया है । वेदों में वर्णित सूर्य देवता का आवास आकाश में है उनका प्रतिनिधित्व करने वाली अग्नि का आवास भूमि पर माना गया है।

ॐ भानवे नमः

सूर्य को भौतिक स्तर पर गुरु का प्रतीक माना गया है, हनुमान जी के गुरु भी सूर्यदेव ही हैं। इसका सूक्ष्म तात्पर्य है कि गुरू हमारी भ्रांतियों के अंधकार को दूर करता है और हमें सही पथ पर अग्रसर करता है जैसे की प्रातः वेला में सूर्यदेव के अनंत प्रकाश से रात्रि का अंधकार ख़तम हो जाता है।

इसीलिए अश्व संचालनासन की स्थिति में हम उस प्रकाश पुंज की ओर मुँह करके अपने अज्ञान रूपी अंधकार की समाप्ति हेतु सूर्यदेव से विनम्र प्रार्थना करते हैं कि हे प्रभु अपनी करुणामयी दृष्टि हम पर डालकर हमें इस अज्ञान रुपी अंधकार से बाहर निकालो |

ॐ खगाय नमः

समय का ज्ञान प्राप्त करने हेतु प्राचीन काल से ही सूर्य की गति के हिसाब से समय बताने वाले सूर्य यंत्रों के प्रयोग से लेकर वर्तमान के जटिल यंत्रों के प्रयोग तक हमेशा ही आकाश में सूर्य की गति को ही समय का आधार माना गया है। हम इस शक्ति के प्रति सम्मान प्रकट करते हैं जो समय का ज्ञान प्रदान करती है तथा उनसे हमारे तथा सभी जीवों के जीवन को अच्छा बनाने की प्रार्थना करते हैं।

ॐ पूष्णे नमः

सूर्य सभी शक्तियों तथा जीवन का स्त्रोत है। एक पिता की भाँति वह हमें शक्ति, प्रकाश तथा जीवन देकर हमारा पोषण करता है। सूर्यदेव के कारण ही सभी जीव जंतु, पौधे – वृक्ष आदि सभी जीवित हैं |
साष्टांग नमस्कार की स्थिति में हमें शरीर के सभी आठ केंद्रों को भूमि से स्पर्श करते हुए हम इस दिव्य शक्ति को प्रणाम करते हैं तथा आशा करते हैं कि वह हमें शारीरिक, मानसिक तथा आध्यात्मिक शक्ति प्रदान करें।

ॐ हिरण्यगर्भाय नमः

हिरण्यगर्भ, स्वर्ण के अंडे के समान एक ऐसी रचना है जिससे सृष्टिकर्ता ब्रह्मा की उत्पत्ति हुई मानी गयी है | सूर्य को भी हिरण्यगर्भ के समान माना गया है । हिरण्यगर्भ को प्रत्येक कार्य का परम कारण माना गया है। सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड, आविर्भाव के पूर्व अन्तर्निहित अवस्था में हिरण्यगर्भ के अन्दर अव्यक्त रहता है। इसी प्रकार समस्त जीव जिनमें जीवन का संचार है सूर्य में अन्तर्निहित है।
भुजंगासन में हम सूर्य के प्रति सम्मान प्रकट करते है तथा यह प्रार्थना करते है कि हमारे अंदर रचनात्मकता का उदय हो।

ॐ मरीचये नमः

मरीच ब्रह्मपुत्रों में से एक है परन्तु यहाँ इसका अर्थ मृग मरीचिका से लिया गया है। जैसे की हम जीवन भर सत्य की खोज में इधर उधर भटकते रहते हैं | जिस प्रकार एक प्यासा व्यक्ति मरूस्थल में (सूर्य रश्मियों से निर्मित) मरीचिकाओं के जाल में फँसकर जल के लिए मूर्ख की भाँति इधर-उधर दौड़ता रहता है। इसलिए हम यहाँ पर सूर्यदेव से हमें सही रास्ता दिखाने तथा इस भ्रमजाल को ख़तम करने का निवेदन करते हैं |

इसलिए पर्वतासन की स्थिति में हम सच्चे ज्ञान तथा विवेक को प्राप्त करने के लिए नतमस्तक होकर प्रार्थना करते हैं जिससे हम सत्य तथा असत्य के अंतर को सही प्रकार समझ सकें।

ॐ आदित्याय नमः

विश्व जननी (महाशक्ति) के अनंत नामों में एक नाम है अदिति माता । उन्ही को समस्त देवी देवताओं की जननी माना गया है, वह अनन्त तथा सीमारहित हैं। उन्हें आदि रचनात्मक शक्ति कहते हैं जिससे सभी शक्तियां उत्पन्न हुई हैं।
अश्व संचालनासन में हम उस अनन्त विश्व-जननी को प्रणाम करते हैं।

ॐ सवित्रे नमः

सवित्र जागृत करने वाले देवता हैं । इसका संबंध सूर्य देव से स्थापित किया जाता है। सावित्री उगते सूर्य का प्रतिनिधि है जो मनुष्य को जागृत करते हैं तथा क्रियाशील बनाते हैं । "सूर्य" शब्द पूर्ण रूप से उदित सूरज का प्रतिनिधित्व करता है। जिसके प्रकाश में सभी प्रकार के कार्य संपन्न होते है।
सूर्य नमस्कार की हस्तपादासन स्थिति में सूर्य की जीवनदायिनी शक्ति की प्राप्ति हेतु सवित्र देव को प्रणाम किया जाता है।

ॐ अर्काय नमः

अर्क का तात्पर्य "ऊर्जा" से है । सूर्य को विश्व की सभी शक्तियों का प्रमुख स्रोत माना गया है। हस्तउत्तानासन में हम जीवन तथा ऊर्जा के इस स्त्रोत के प्रति अपनी श्रद्धा प्रकट करते है।

ॐ भास्कराय नमः

सूर्य नमस्कार की अंतिम स्थिति में प्रणाम आसन के द्वारा आध्यात्मिक सत्यों के महान प्रकाशक के रूप में सूर्य को अपनी श्रद्धा समर्पित की जाती है।

सूर्य हमारे चरम लक्ष्य अर्थात जीवन की मुक्ति के मार्ग को प्रकाशित करने वाला है। इस अंतिम प्रणामासन (नमस्कारासन) में हम सूर्यदेव से यह प्रार्थना करते हैं कि वह हमें यह मार्ग दिखाएं। इस प्रकार सूर्य नमस्कार पद्धति में बारह मंत्रों का अर्थ सहित भावों का समावेश किया गया है |

ॐ श्री सबित्रू सुर्यनारायणाय नमः

अनुभाग 12: मां दुर्गा को सबसे प्रिय हैं ये 4 सरल मंत्र, चारों दिशाओं से मिलेगी सफलता

1

सर्वमंगल मांगल्ये शिवे सर्वार्थ साधिके।
शरण्ये त्र्यंबके गौरी नारायणि नमोऽस्तुते।।

2

ॐ जयन्ती मंगला काली भद्रकाली कपालिनी।
दुर्गा क्षमा शिवा धात्री स्वाहा स्वधा नमोऽस्तुते।।

3

या देवी सर्वभूतेषु शक्तिरूपेण संस्थिता,
नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमो नमः।।

या देवी सर्वभूतेषु लक्ष्मीरूपेण संस्थिता,
नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमो नमः।।

या देवी सर्वभूतेषु तुष्टिरूपेण संस्थिता,
नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमो नमः।।

या देवी सर्वभूतेषु मातृरूपेण संस्थिता,
नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमो नमः।।

या देवी सर्वभूतेषु दयारूपेण संस्थिता,
नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमो नमः।।

या देवी सर्वभूतेषु बुद्धिरूपेण संस्थिता,
नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमो नमः।।

या देवी सर्वभूतेषु शांतिरूपेण संस्थिता,
नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमो नमः।।

4

नवार्ण मंत्र
'ॐ ऐं ह्रीं क्लीं चामुण्डायै विच्चै'
का जाप अधिक से अधिक अवश्य करें।

अनुभाग 13: श्री लक्ष्मी महामंत्र

ॐ श्रीं ह्रीं श्रीं कमले कमलालये प्रसीद प्रसीद ॐ श्रीं ह्रीं श्रीं महालक्ष्मयै नमः॥

श्री लक्ष्मी महामंत्र (Lakshmi Mantra Hindi) के जाप से आपकी जो तरक्की है, वह भी स्थाई रहती है। धन, दौलत और वैभव को स्थिरता प्राप्त होता है। श्री लक्ष्मी महामंत्र (Mantra to Lakshmi) के आप महालक्ष्मी के बीज मन्त्र का जाप भी कर सकते हैं। यह मंत्र भी आपके भाग्योदय में सहायक है। विशेषकर ऋणमुक्ति के लिए यह मंत्र काफी प्रभावी माना जाता है। मान्यता है कि कमलगट्टे की माला से प्रतिदिन इस मंत्र का जाप करने ऋणों का बोझ उतर जाता है और मां लक्ष्मी की कृपा दृष्टि बनी रहती है।

दरिद्रता नाश हेतु महालक्ष्मी मंत्र – **Lakshmi Mantra for Poverty**

इस लक्ष्मी मंत्र को ७२ दिनों के भीतर १.२५ लाख बार जप किया जाता है और इस के बाद हवन करते हैं. इस जप के समय देवी लक्ष्मी की षोडशोपचार विधि से पूजन की जाती है।

ॐ श्रीं ह्रीं क्लीं त्रिभुवन महालक्ष्म्यै अस्मांक दारिद्र्य नाशय प्रचुर धन देहि देहि क्लीं ह्रीं श्रीं ॐ ।

अनुभाग 14: बला और अतिबला मंत्र

बला और अतिबला नामसे प्रसिद्ध इस मन्त्र-समुदायको ग्रहण करो। इसके प्रभावसे तुम्हें कभी श्रम (थकावट) का अनुभव नहीं होगा। ज्वर (रोग या चिन्ताजनित कष्ट) नहीं होगा। तुम्हारे रूपमें किसी प्रकारका विकार या उलट-फेर नहीं होने पायेगा॥

अमृतकरतलाद्र
सर्वसंजीवनाढ्यावघहरणसुदक्षौ वेदसारे मयूखे । प्रणवमयविकारौ
भास्कराकारदेहौ सततमनभवेअं तौ बलातिबलान्तौ ॥
ॐ ह्रीं बले महादेवि ह्रीं महाबले क्लीं चतुर्विधपुरुषार्थसिद्धिप्रदे
तत्सवितुर्वरदात्मिके ह्रीं वरेण्यं भर्गो देवस्य वरदात्मिके अतिबले
सर्वदयामूर्ते बले सर्वक्षुद्भ्रमोपनाशिनि धीमहि धियो यो नो
जाते प्रचर्यः या प्रचोदयादात्मिके प्रणवशिरस्कात्मिके हं फट् स
वाहा । एवं विद्वान् कृतकृत्यो भवति सावित्र्या एव सलोकतां
जयतीत्युपनिषत् ॥
ॐ आप्यायन्तु ममाक्षन्गानि वाक्प्राणश्चक्षुः श्रोत्रमथो
बल मिन्द्रियाणि च । सर्वाणि सर्व ब्रह्मोपनिषदं माहं
ब्रह्म निराकुय मा मा ब्रह्म निराकरोदनिराकरणम
स्त्वनिराकरणं मेऽस्तु । तदात्मनि निरते य उपनिषत्सु
धर्मास्ते मयि सन्तु ते मयि सन्तु ॥
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

अनुभाग 15: परम पूज्य प्रेमानंद जी महाराज के जीवन सूत्र

महाराज जी के अनुसार, जीवन को बेहतर बनाने के लिए केवल मंत्र जाप काफी नहीं है, बल्कि हमारे आचरण का शुद्ध होना भी अनिवार्य है।

1. जीवन जीने के श्रेष्ठ नियम **(Rules for a Better Life)**

- ब्रह्ममुहूर्त का महत्व: सूर्योदय से पूर्व उठें। यह समय ईश्वर से जुड़ने के लिए सबसे उत्तम है।
- नाम जप की निरंतरता: आप कोई भी काम कर रहे हों—रास्ते में चल रहे हों या घर का काम कर रहे हों—मन ही मन 'नाम जप' चलता रहना चाहिए।
- परनिंदा का त्याग: कभी भी किसी की बुराई न करें और न ही सुनें। दूसरे की बुराई सुनना अपने पुण्य को नष्ट करने जैसा है।
- सेवा भाव: माता-पिता और दीन-दुखियों की सेवा को ही असली धर्म मानें।
- सात्विक आहार: जैसा अन्न, वैसा मन। हमेशा शुद्ध और सात्विक भोजन ग्रहण करें।

2. महाराज जी द्वारा बताए गए सिद्ध मंत्र **(Mantras for Daily Jap)**

महाराज जी मुख्य रूप से **"**राधा नाम**"** की महिमा बताते हैं।

A. महामंत्र **(The Supreme Chant):**

> **"**राधे राधे**"** *(इसे सांसों के साथ जोड़कर जपें। सांस अंदर लेते समय 'रा' और छोड़ते समय 'धे')*

B. युगल मंत्र **(The Divine Couple Mantra):**

> **"**श्री राधा कृष्ण, श्री राधा कृष्ण**"**

C. सर्व-कल्याण मंत्र **(For Peace and Protection):**

"हरे कृष्ण हरे कृष्ण, कृष्ण कृष्ण हरे हरे। हरे राम हरे राम, राम राम हरे हरे॥"

3. मंत्र जप की विधि **(How to Chant)**

- एकाग्रता: जप करते समय मंत्र के शब्दों को सुनने का प्रयास करें।
- श्रद्धा: बिना विश्वास के किया गया जप फलदायी नहीं होता।
- नियम: यदि माला से जप कर रहे हैं, तो तुलसी की माला का प्रयोग करें।

"जीवन का असली आनंद बाहरी सुखों में नहीं, बल्कि निरंतर नाम जप और प्रभु की शरणागति में है।"

अनुभाग 16: भोजन मंत्र और गुरु वंदना

इस अनुभाग में वह मंत्र होने चाहिए जो हमारे दैनिक आहार और ज्ञान के स्रोत (गुरु) को समर्पित हों।

1. गुरु वंदना **(Guru Vandana)**

किसी भी विद्या या जाप की शुरुआत गुरु के स्मरण से होती है।

> **श्लोक:** गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णुः गुरुर्देवो महेश्वरः। गुरुः साक्षात् परब्रह्म तस्मै श्रीगुरवे नमः॥
>
> **अर्थ:** गुरु ही ब्रह्मा हैं, गुरु ही विष्णु हैं और गुरु ही भगवान शंकर हैं। गुरु ही साक्षात् परमब्रह्म हैं, ऐसे श्री गुरुदेव को मैं प्रणाम करता हूँ।

2. भोजन मंत्र **(Bhojan Mantra)**

भोजन करने से पहले इस मंत्र का जाप करने से अन्न 'प्रसाद' बन जाता है और शरीर को सकारात्मक ऊर्जा देता है।

> **श्लोक:** ब्रह्मार्पणं ब्रह्म हविर्ब्रह्माग्नौ ब्रह्मणा हुतम्। ब्रह्मैव तेन गन्तव्यं ब्रह्मकर्मसमाधिना॥
>
> **अर्थ:** जिस पात्र से अर्पण किया जाता है वह ब्रह्म है, जो पदार्थ अर्पण किया जाता है वह भी ब्रह्म है, ब्रह्म रूप कर्ता द्वारा ब्रह्म रूप अग्नि में जो आहुति दी जाती है वह भी ब्रह्म ही है। ऐसे ब्रह्म कर्म में स्थित रहने वाले मनुष्य द्वारा प्राप्त करने योग्य फल भी ब्रह्म ही होता है।

अनुभाग 17: दैनिक शांति मंत्र और क्षमा प्रार्थना

यह आपकी पुस्तक का अंतिम भाग होगा, जो "पूर्णता" और "शांति" का प्रतीक है।

1. शांति मंत्र **(Shanti Mantra)**

यह मंत्र ब्रह्मांड की हर वस्तु में शांति की प्रार्थना करता है।

> मंत्र**:** ॐ द्यौः शान्तिरन्तरिक्षं शान्तिः, पृथ्वी शान्तिरापः शान्तिरोषधयः शान्तिः। वनस्पतयः शान्तिर्विश्वे देवाः शान्तिर्ब्रह्म शान्तिः, सर्वं शान्तिः, शान्तिरेव शान्तिः, सा मा शान्तिरेधि॥ ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः॥
>
> अर्थ**:** स्वर्ग शांत हो, अंतरिक्ष शांत हो, पृथ्वी शांत हो, जल शांत हो, औषधियां शांत हों, वनस्पतियां शांत हों, विश्व के सभी देव शांत हों, ब्रह्म शांत हो और सब कुछ शांत हो। वह शांति मुझे प्राप्त हो।

2. क्षमा प्रार्थना **(Kshama Prarthana)**

पूजा के अंत में यह मंत्र पढ़ना चाहिए ताकि मंत्रों के उच्चारण या विधि में हुई किसी भी भूल के लिए ईश्वर हमें क्षमा करें।

> श्लोक**:** आवाहनं न जानामि न जानामि विसर्जनम्। पूजां चैव न जानामि क्षमस्व परमेश्वर॥ मंत्रहीनं क्रियाहीनं भक्तिहीनं जनार्दन। यत्पूजितं मया देव परिपूर्णं तदस्तु मे॥
>
> अर्थ**:** हे परमेश्वर! मैं न आपका आवाहन करना जानता हूँ, न विसर्जन करना और न ही पूजा करना। मुझे क्षमा करें। हे जनार्दन! मैं न मंत्र जानता हूँ, न क्रिया और न भक्ति, फिर भी मैंने जो आपकी पूजा की है, उसे स्वीकार कर पूर्ण करें।

शुभमस्तु

इस 'दैनिक मंत्र जाप' पुस्तिका का उद्देश्य आपके जीवन में सकारात्मकता, शांति और भक्ति का संचार करना है। मंत्रों की शक्ति और प्रभु के नाम का आश्रय लेकर आप हर बाधा को पार कर सकते हैं।

विश्वास रखें, श्रद्धा रखें। प्रभु सदा आपके साथ हैं।

"नाम पाहरु दिवस निसि ध्यानु तुम्हार कपाट।"

(प्रभु का नाम दिन-रात पहरा देने वाला और आपका ध्यान किवाड़ की तरह रक्षा करने वाला है।)

॥ ॐ शांतिः शांतिः शांतिः ॥